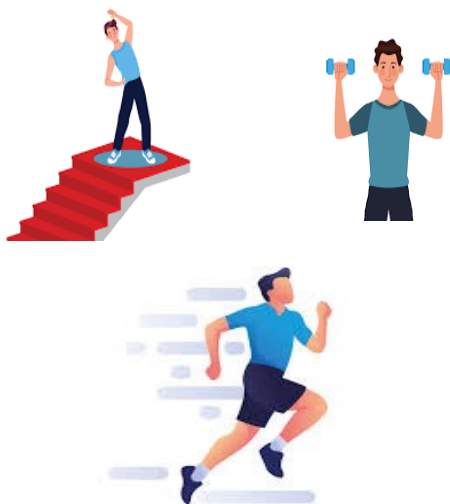




مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)
واحد آموزش به بیمار و خانواده

ورزش در بیماران دیالیزی



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: شهریور ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۱



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب روزهای غیر تعطیل
هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ به صورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات
شما می‌باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش
است می‌توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس
زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>



Dialysis

مدت زمان ورزش چه قدر باید باشد؟

بسیاری از افراد با جلسات کوتاه شروع می‌کنند و به تدریج
زمان ورزش را افزایش می‌دهند. اگر فقط ۵ دقیقه می‌توانید
ورزش کنید با همین زمان شروع کرده و هر هفته ۲ دقیقه به
آن اضافه کنید.

چه زمانی نباید ورزش کرد؟

- در هوای سرد یا خیلی گرم
- زمانی که تب دارید.
- در صورت ابتلا به یک بیماری جدید که درمان نشده است.
- زمانی که یک جلسه دیالیز را انجام نداده‌اید.
- اگر حین ورزش دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه و یا
تپش قلب می‌شوید.



ممدجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با **ورزش در بیماران دیالیزی** می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



چرا بیمار دیالیزی باید ورزش کند؟

هر فرد دچار نارسایی کلیه می تواند زندگی فعال و پرباری داشته باشد. یکی از اهداف ورزش این است که یاد بگیرید چه طور با وجود نارسایی کلیه خوب زندگی کنید، به محل کار خود برگردید و به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

تنظیم برنامه ورزشی انرژی بیشتری به شما می دهد، عضلاتتان را قوی می کند، فشار خون شما را کنترل می نماید، روحیه شما را بهتر کرده و با افسردگی مبارزه می نماید.

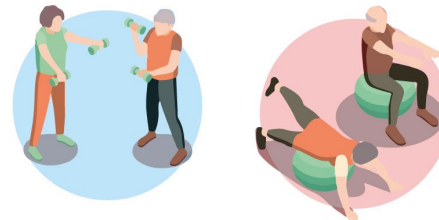


چه کسی می تواند ورزش کند؟

تقریباً تمام افراد دیالیزی می توانند ورزش کنند. این که چه ورزشی برای فرد بهتر است به وضعیت پزشکی بیمار دیالیزی و وضعیت راه رفتن او بستگی دارد.

فواید ورزش در افراد یالیزی:

- افزایش قدرت عضلانی
- افزایش انعطاف پذیری مفاصل
- بهبود تعادل هنگام راه رفتن
- افزایش اعتماد به نفس
- کنترل فشار خون
- کاهش چربی خون
- کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی
- خواب بهتر
- تقویت استخوان ها
- کاهش استرس و افسردگی
- بهبود روابط اجتماعی و احساس شادی



انواع ورزش در افراد دیالیزی:

۱. ورزش های انعطافی:

این نوع ورزش به مفاصل کمک می کند به نرمی کار کنند و فرد بتواند به راحتی خم و راست شود، دست هایش را بکشد و آسان تر حرکت کند. ورزش های انعطافی شامل حرکات آهسته و کشش های ملایم عضلانی است.

۲. ورزش های قدرتی:

این نوع ورزش عضلات را قوی تر می کند. این ورزش ها با استفاده از نیروی مقاومت (وزنه ها، طناب های کششی یا وزن بدن فرد) عضلات را به کار سخت وادار می کند تا قوی تر شوند.

۳. ورزش های قلبی-عروقی:

این ورزش ها به ایروبیک یا مقاومتی نیز معروف هستند و به قلب و ریه شما کمک می کند تا بهتر و موثرتر کار کنند. این نوع ورزش شامل حرکات مداوم و هماهنگ اندام های فوقانی و تحتانی است و تحمل بدن را زیاد می کنند، در نتیجه فرد می تواند بدون این که خسته شود مدت بیشتری فعالیت نماید.

با چه فواصل زمانی باید ورزش کرد؟

برنامه ورزشی هر شخص متفاوت است. در حالت ایده آل فعالیت های انعطافی باید روزانه انجام شود، ورزش های قدرتی روز در میان و ورزش های قلبی-عروقی را به آرامی آغاز کنید و کم کم آن را به ۳ تا ۴ بار در هفته افزایش دهید.